

<i>Organsysteme</i>		<i>Indikation / Wirkung</i>	<i>Heilpflanzen</i>	<i>Hauptwirkstoffe</i>
<i>Verdauungssystem</i>	Magen	↑ Verdauungssäfte   ↑ Appetit Akut Beschwerden Chronische Beschwerden	Löwenzahn, Wermut / Beifuß <sup>1</sup> , Enzian, Wegwarte Pfefferminze <sup>2</sup> , Ingwer, Kamille Kamille, Süßholz <sup>3</sup> , Leinsamen <sup>4</sup> , Kartoffel	Amara   Bitterstoffe Ätherische Öle, Flavonoide Flavonoide, Glycyrrhizin, Schleimstoffe
	Darm	Diarrhoe Obstipation Karminativa (entblähend)	Blutwurz, Heidelbeere, Salbei, Leinsamen Aloe <sup>5</sup> , Sennes, Leinsamen Kümmel, Fenchel, Anis, Engelwurz	Gerbstoffe, Quellstoffe Anthranoide (Laxantien), Quellstoffe Ätherische Öle
	Leber   Galle   Pankreas	↑ Verdauungssäfte, hepatoprotectiv	Mariendistel, Artischocke, Schafgarbe, Erdrauch, Löwenzahn	Flavonoide (Silimarin), Ätherische Öle, Bitterstoffe
<i>Harnsystem, Prostata</i>	Zystitis	Aquaratisch <sup>6</sup> (harntreibend), Antibakteriell	Goldrute, Brennnessel, Birke, Cranberry, Bärentraubenblätter, Kapuzinerkresse	Arbutin, Senfölglykoside, Flavonoide, Kalium
	Prostata	Erschlaffung glatter Muskulatur, Hemmen Umwandlung von Testosteron, ödemhemmend	Brennnesselwurzel, Kürbis, Sägepalme	Phytosterole: u.a. Sitosterin, Sitosterol
<i>Herz-/ Kreislauf</i>	Herz	↑ Herzdurchblutung, Gefäßdilatation positiv inotrop, negativ chronotrop	Weißdorn, Herzgespann	Flavonoide
	Gefäße	Hypertonie	Knoblauch	Allicin
	Gefäße	Hypotonie	Süßholz, Rosmarin	Glycyrrhizin, Ätherische Öle
	Gefäße	Arteriosklerose	Knoblauch, Zwiebel, Artischocke, Ginko	Allicin, Flavonoide, Ginkgolide
Gefäße	Venös	Steinklee, Rosskastanie, Zaubernuss, Mäusedorn	Cumarine	
<i>Respirationstrakt</i>	Antibakteriell, antiviral	Phytobiotika	Meerrettich, Kapuzinerkresse, Spitzwegerich, Zwiebel	Senfölglykoside, Aucubin, Allicin
		Immunmodulierend	Sonnenhut	Alkamide
	Husten	unproduktiv	Königskerze, Spitzwegerich, Huflattich, Eibisch, Malve	Schleimstoffe
		produktiv Bronchospasmolytisch	Fichte, Eukalyptus, Thymian, Efeu Thymian, Zwiebel, Dost, Süßholz	Ätherische Öle, Saponine Ätherische Öle, Allicin
Fieber	Diaphoretika	Schwarzer Hollunder, Linde	Flavonoide, Ätherische Öle	

Organsysteme	Indikation / Wirkung	Heilpflanzen	Hauptwirkstoffe	
Bewegungsapparat	Arthrose / Arthritis	Zytokinhemmend, antiphlogistisch, aquaretisch	Brennnessel, Teufelskralle, Weide, Heublume, Mädesüß	Ameisensäure, Salicylsäure <sup>7</sup>
ZNS	Schmerzen Schlafstörungen Erschöpfung Depression	schmerzlindernd, antiphlogistisch, durchblutungsfördernd beruhigend, ausgleichend, angstlösend ↑Konzentration, adaptogen antidepressiv, angstlösend, ausgleichend	Mädesüß, Pfefferminze, Weide, Mutterkraut Melisse, Hopfe, Baldrian, Lavendel Ginseng, Rosenwurz Johanniskraut <sup>8</sup> , Passionsblume	Salicylsäure, Ätherisches Öl, Menthol Ätherische Öle, Lignane Ginsenoside, Salidrosid Hypericin, Hyperforin, Flavonoide
Haut	Wunden stumpfe Verletzungen Ekzeme	antiphlogistisch, blutstillend schmerzlindernd, ödemhemmend trockene nässende	Ringelblume, Kamille, Sandornfruchtfleisch, Hirtentäschel Beinwell, Arnika Nachtkerze, Stiefmütterchen Birkenrinde, Eichenrinde, Zaubernuss	Flavonoide, Ätherische Öle Allantoin, Flavonoide, Cumarine Schleimstoffe Gerbstoffe
Hormone	Dysmenorrhoe Hypermenorrhoe Hypomenorrhoe Phytoöstrogene Phytoprogesteron  Hormonregulierend Hitzewallungen	Spasmolytisch Phyto-Hämolytika Emmenagoga Östrogenähnliche Wirkung Progesteronähnliche Wirkung  PMS, ausgleichend kühlend, austrocknend	Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Kamille Hirtentäschel, Schafgarbe Beifuß, Rosmarin Granatapfel-Samen, Rotklee, Hopfen, Leinsamen Mönchpfeffer, Frauenmantel, Yamswurzel  Frauenmantel Salbei	Ätherische Öle Ätherische Öle Ätherische Öle Lignane Phytosterine, Ätherische Öle, Flavonoide, Diosgenin Phytosterine, Flavonoide Ätherische Öle

Hinweis: Diese Aufstellung dient als Übersicht. Bitte jeweils die Kontraindikationen, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Dosierungsempfehlungen beachten!

<sup>1</sup> enthält Thujon; begrenzte Einnahmedauer & Dosierung beachten

<sup>2</sup> erhöht die Magensäureproduktion; nicht bei Sodbrennen anwenden

<sup>3</sup> Mineralkorticoide Wirkung; nicht bei Hypertonie anwenden;

<sup>4</sup> als Infus oder Mazerat zubereiten; nur Flüssigkeit trinken

<sup>5</sup> hier wird der rote Saft, das Aloin verwendet, nicht das Gel; Wirkung analog Laxantien → Kaliumverlust!

<sup>6</sup> für den aquaretischen Effekt müssen zusätzlich 2-3 Liter Wasser getrunken werden. Im Gegensatz zu den Diuretika, geht bei den Aquaretika kein Kalium verloren

<sup>7</sup> die Salicylsäure (ohne der Essigsäure Acetyl), wirkt nicht blutverdünnend